



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Código: 46338
Tipología: OPTATIVA	Créditos ECTS: 6
Grado: 308 - GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA (TO)	Curso académico: 2020-21
Centro: 104 - FACULTAD DE EDUCACION DE TOLEDO	Grupo(s): 40
Curso: 4	Duración: Primer cuatrimestre
Lengua principal de impartición: Español	Segunda lengua:
Uso docente de otras lenguas:	English Friendly: N
Página web:	Bilingüe: N

Profesor: JESUS MARTINEZ MARTINEZ - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Edificio Sabatini / 1.25	DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA Y MÚSICA	925268800 Ext. 5915	jesus.mmartinez@uclm.es	Consultar en la página web del centro

2. REQUISITOS PREVIOS

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

El artículo 93.2 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación referido al Profesorado de Educación Primaria establece que 'La educación primaria será impartida por maestros, que tendrán competencia en todas las áreas de este nivel. La enseñanza de la música, de la educación física, de los idiomas extranjeros o de aquellas otras enseñanzas que determine el Gobierno, previa consulta a las Comunidades Autónomas, serán impartidas por maestros con la especialización o cualificación correspondiente'. Por otra parte las Facultades de Educación de la UCLM tienen acreditada una larga y fructífera experiencia en la formación de Maestros especialistas en Educación Física, que la hacen muy adecuada para continuar impartiendo los estudios de mención que, en cualquier caso, vuelven a constituir un tipo de especialidad similar al anterior. Por último, es preciso significar, que tradicionalmente la demanda de estos estudios es alta, lo que hace presumir que no han de existir problemas para cubrir las plazas ofertadas. La actividad física y la condición física en los escolares se asocia a beneficios a corto, medio y largo plazo que van más allá del riesgo cardiovascular. La actividad física y niveles óptimos de condición física, tienen efectos beneficiosos en el desarrollo integral de los niños: favorece el desarrollo psicomotor, mejora la autonomía, la autoestima, y las relaciones sociales, disminuye la ansiedad, mejora la calidad del sueño, mejora el rendimiento académico y, en general, la calidad de vida de los niños. Pero quizás lo más importante es que los niños activos tienen más probabilidades de ser adultos activos, y por lo tanto seguirán beneficiándose durante toda su vida del efecto protector de la actividad física, ya que se asocia a una reducción de la morbilidad y la mortalidad de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar, cáncer, osteoporosis y trastornos psicológicos de los adultos. A pesar de las evidencias científicas sobre los beneficios de la actividad física y la condición física, numerosos estudios revelan que nuestros escolares no alcanzan las recomendaciones de actividad física mínimas para conseguir beneficios en su salud. La escuela representa el entorno ideal para promover, crear y consolidar hábitos saludables en la infancia que perduren en la vida adulta. La etapa de Educación Primaria adquiere una gran relevancia como etapa inicial del proceso formativo orientado hacia la salud. Esta se tiene que caracterizar por: sensibilizar al niño por lo que representa la salud, empezar a desarrollar actitudes positivas hacia la misma y, de manera muy importante, acompañarle en los primeros pasos del camino que lleva a la consecución de la necesaria autonomía personal. La asignatura Condición Física y salud está integrada en el módulo 2. Mención Cualificadora para la Mención en Educación Física que contribuye a la formación integral del futuro maestro en Educación Primaria con la Mención en Educación Física.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
CB02	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio
CB03	Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética
CG02	Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
CG04	Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
CG05	Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
CG10	Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
CT03	Correcta comunicación oral y escrita.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción
Saber analizar las posibilidades que ofrece la realización de estilos de vida saludable, así como los inconvenientes de no seguir dichas indicaciones.
Saber analizar y poner en práctica el currículo oficial del área de Educación Física para Primaria (periodo: 6-12 años).

Saber las distintas metodologías a realizar, teniendo la capacidad de elegir la mejor de ellas según las características del grupo de alumnos y el centro educativo.

Conocer y saber aplicar los instrumentos de evaluación para los diferentes bloques de contenidos que componen la asignatura de Educación Física.

Poseer la capacidad de realizar programas de ocio, salud o deportivos en el ámbito extraescolar.

Resultados adicionales

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MÓDULO MENCIÓN CUALIFICADORA EDUCACIÓN FÍSICA: MEF.01. Analizar la influencia de la actividad física, la salud, los juegos, los deportes y la expresión corporal, desde un punto de vista social, creando una opinión crítica y reflexiva. MEF.02. Conocer las bases y posibilidades de los diferentes contenidos de la Educación Física como medios educativos. MEF.03. Conocer los distintos enfoques metodológicos y saber aplicar cada uno de ellos según el contexto de práctica. MEF.04. Conocer los medios e instrumentos de evaluación de la enseñanza y aprendizaje de los diferentes contenidos de la Educación Física y saber utilizarlos en función de las diferentes capacidades de los alumnos MEF.05. Ser capaz de planificar las enseñanzas propias de la Educación Física a partir de los planteamientos curriculares oficiales, realizando las adaptaciones necesarias según los contextos de práctica o tipo de alumnado. MEF.06. Organizar y diseñar tareas para la implementación de unidades didácticas de Educación Física MEF.07. Conocer, ser capaz y tener voluntad de introducir las diferentes innovaciones pedagógicas en el campo de la Educación Física.

6. TEMARIO

Tema 1: La Actividad Física y la Salud: aproximación conceptual

Tema 2: Educación Postural: higiene postural y seguridad, consecuencias de prácticas desaconsejadas

Tema 3: Condición Física y Salud. Orientaciones para su desarrollo en la Educación Primaria

Tema 4: Cuantificación de la Actividad Física y de indicadores de salud

Tema 5: Identificación y conocimiento de trastornos metabólicos y enfermedades crónicas

COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

La presentación de los temas estará disponible a través de la plataforma moodle de la propia Universidad. También podrá ser utilizada otras plataformas como Microsoft Teams.

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	CG10 CT03	1.2	30	S	N	
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Prácticas	CG02 CG04	1.12	28	S	N	Aprovechamiento de las clases prácticas en el gimnasio y participación activa en las mismas. Esta actividad formativa no será recuperable para el alumnado sujeto a evaluación no continua conforme al criterio adoptado por el Departamento de Didáctica la Expresión Musical, Plástica y Corporal, la evaluación de esta actividad no es recuperable
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Trabajo en grupo	CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03	1.6	40	S	S	Diseño y/o puesta en práctica de uno o varios contenidos referentes a la Condición Física de manera individual, para el alumnado de evaluación no presencial y no continua, o trabajo en grupo.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	CB02 CB03 CG02 CG04	2	50	S	S	Trabajo autónomo del alumnado
Prueba final [PRESENCIAL]	Pruebas de evaluación	CB02 CB03 CG02 CG04 CG10 CT03	0.08	2	S	S	los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita que contenga contenidos relacionados con todo lo impartido en la asignatura.
Total:			6	150			
Créditos totales de trabajo presencial: 2.4							Horas totales de trabajo presencial: 60
Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6							Horas totales de trabajo autónomo: 90

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Elaboración de memorias de prácticas	15.00%	15.00%	La calidad de la nota atenderá a: Claridad y exposición de ideas, desarrollo a través del guión establecido, interés del tema de estudio y aportación personal sobre uno o varios contenidos relacionados con el área.
Prueba final	60.00%	60.00%	Los contenidos impartidos se valorarán a través de una prueba escrita a desarrollar con un 60% de la nota, en la que se requiere una nota de 5 puntos sobre 10 para poder hacer media con el resto.
			Se valorará la participación activa en las sesiones

Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	10.00%	10.00%	teórico/prácticas. El % de aprovechamiento en clase en modalidad no continua no es recuperable conforme al criterio adoptado por el Departamento de Didáctica la Expresión Musical, Plástica y Corporal. El alumnado que no alcance el 80% de asistencia no computará ese 10%.
Elaboración de trabajos teóricos	15.00%	15.00%	La calidad de la nota atenderá a: Claridad y exposición de ideas, desarrollo a través del guión establecido, interés del tema de estudio y aportación personal sobre uno o varios contenidos relacionados con el área.
Total:	100.00%	100.00%	

* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

Crterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

El alumnado que no asista a clases prácticas (>80%) no le será computado el porcentaje de aprovechamiento en clase. La memoria de prácticas será del conjunto de prácticas que haya realizado o de las que el profesor responsable considere para poder valorar el apartado de "memoria de prácticas". Aquellos alumnos que tengan "No Presentado", o "Suspense" en alguno de los apartados se les guardará la nota del resto de apartados hasta la convocatoria extraordinaria. De esta manera en la convocatoria extraordinaria sólo deben recuperar la parte suspensa. Conforme a lo anterior, en el caso de no superar la asignatura, constará como nota definitiva la obtenida en la prueba final. Si esa nota implicara numéricamente el aprobado se sustituiría por la conseguida en los otros bloques del sistema de evaluación. En el caso de suspender la asignatura, las calificaciones en los diferentes apartados se guardarán para el curso inmediatamente posterior, bajo decisión del equipo docente.

IMPORTANTE: Es necesario aprobar con un 5 cada una de las partes para hacer media con el resto de apartados.

Evaluación no continua:

El alumnado que no asiste de manera continua a las sesiones prácticas (>80%) no podrá recuperar el porcentaje establecido en el sistema de evaluación "participación con aprovechamiento en clase" conforme al criterio adoptado por el Departamento de Didáctica la Expresión Musical, Plástica y Corporal. En ese caso, la calificación en el apartado "memoria de prácticas" será sustituida por otro trabajo de igual dedicación por el alumno establecido por el profesor de la asignatura en la primera quincena del curso.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

- Serán los mismos que en la convocatoria ordinaria.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

- Serán los mismos que en la convocatoria ordinaria.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Comentarios generales sobre la planificación: Cada uno de los temas se extiende aproximadamente a lo largo de tres semanas. La planificación que se propone es flexible y está abierta a los ajustes que se estimen oportunos con el fin de adecuar el proceso de enseñanza-aprendizaje a la dinámica del mismo.	
Tema 1 (de 5): La Actividad Física y la Salud: aproximación conceptual	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	5.6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	.4
Grupo 40:	
Inicio del tema: 16-09-2019	Fin del tema: 07-10-2019
Grupo 43:	
Inicio del tema: 16-09-2019	Fin del tema: 07-10-2019
Tema 2 (de 5): Educación Postural: higiene postural y seguridad, consecuencias de prácticas desaconsejadas	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	5.6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	.4
Grupo 40:	
Inicio del tema: 07-10-2019	Fin del tema: 21-10-2019
Grupo 43:	
Inicio del tema: 07-10-2019	Fin del tema: 21-10-2019
Tema 3 (de 5): Condición Física y Salud. Orientaciones para su desarrollo en la Educación Primaria	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	5.6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	4
Grupo 40:	
Inicio del tema: 21-10-2019	Fin del tema: 04-11-2019
Grupo 43:	
Inicio del tema: 21-10-2019	Fin del tema: 04-11-2019

Tema 4 (de 5): Cuantificación de la Actividad Física y de indicadores de salud	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	5.6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	.4
Grupo 40:	
Inicio del tema: 04-11-2019	Fin del tema: 18-11-2019
Grupo 43:	
Inicio del tema: 04-11-2019	Fin del tema: 18-11-2019
Tema 5 (de 5): Identificación y conocimiento de trastornos metabólicos y enfermedades crónicas	
Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	6
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	5.6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	8
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	10
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	.4
Grupo 40:	
Inicio del tema: 18-11-2019	Fin del tema: 20-12-2019
Grupo 43:	
Inicio del tema: 18-11-2019	Fin del tema: 20-12-2019
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	28
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Trabajo en grupo]	40
Prueba final [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	5.6
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	30
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	50
Total horas: 153.6	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS					
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
Department of Health and Social Care	UK Chief Medical Officers' physical activity guidelines. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/832868/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf	Government of the United Kingdom		2019	Guía de actividad física y recomendaciones de salud Reino Unido
Martínez, J., Contreras, O. R., Aznar, S., & Lera, Á.	Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física.			2012	actividad física diaria y sesiones de Educación Física.
Martínez-Martínez, J., Aznar, S., González-Víllora, S., & López-Sánchez, G.F.	Physical Activity and Commuting to School in Spanish Nine-Year-Old Children: Differences by Gender and by Geographical Environment. doi:10.3390/su11247104.			2019	
Organización Mundial de la Salud. (2010)	Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1&TS	Organización Mundial de la Salud. (2010)		2010	Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
López Chicharro, José	Fisiología del ejercicio	Editorial Médica Panamericana	978-950-06-8247-3	2008	
López Miñarro, Pedro Ángel	Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección	Inde	84-95114-53-4	2000	
	Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano	Editorial Médica Panamericana	84-7903-705-9	2002	
Aznar, S y Webster, T	Actividad Física y salud en la infancia y en la adolescencia	Ministerio de Educación y ciencia	Madrid	2006	
Heyward, Vivian H.	Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio	Panamericana	978-84-7903-869-4	2008	
Le Boulch, Jean	El deporte educativo: psicocinética y aprendizaje motor	Paidós	84-7509-704-9	1991	
López Chicharro, José	Fisiología clínica del ejercicio	Médica Panamericana	978-84-9835-167-5	2008	
Organización Mundial de la Salud.	Obesidad y sobrepeso https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight	Organización Mundial de la Salud.		2020	Obesidad y sobrepeso

Martínez, J., Aznar, S., & Contreras, O.	El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable.	2015	Momento saludables: el recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable.
Martínez, J.	La escuela española ante las recomendaciones internacionales de práctica de actividad física: análisis del efecto de las clases de educación física, el recreo y el transporte activo. (Tesis doctoral).	2016	
	http://hdl.handle.net/10578/12594		